



Belle Dolomiti (AM31L)

Massif alpin italien - Italie

6 jours (dont 6 jours : Randonnée)

Prix à partir de 1250.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Individuel
Age minimum	14 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Auberge Refuge
Groupe	de 2 à 10 personnes
Repas	Demi-pension
Encadrement	En liberté



Les points forts de ce voyage

- Un itinéraire varié, de bons sentiers et une orientation facile grâce à un balisage de qualité.
- Une immersion au coeur d'un massif calcaire de légende, les Dolomites.
- Un contraste saisissant : doux alpages, crêtes et aiguilles effilées.
- La convivialité des refuges italiens.
- Un programme adapté à vos envies : avec ou sans portage des affaires personnelles
- Un point de rendez-vous et de séparation dans la capitale des Dolomites, Cortina d'Ampezzo.
- Une nuitée au refuge Lavaredo « loin de la foule » tout près des fameuses Tre Cime.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Uniques et incontournables, les Dolomites, mondialement célèbres, regroupent plusieurs montagnes surprenantes et composent d'incroyables citadelles sédimentaires...

Uniques et incontournables, les Dolomites, mondialement célèbres, regroupent plusieurs montagnes surprenantes et composent d'incroyables citadelles sédimentaires. Ce magnifique itinéraire passe près des cimes les plus prestigieuses par des chemins sans difficulté, dans un cadre verdoyant aux lignes harmonieuses. Malgré leur altitude moyenne, 3000 mètres à peine, les massifs révèlent plus de sommets difficiles que toutes les Alpes réunies.

Randonnée et via ferrata au caractère spectaculaire qu'on ne retrouve pas ailleurs, avec un contraste permanent entre violence du relief et douceur des alpages et forêts. Sous les sommets acérés et les voies aériennes, les randonneurs, par-delà les bons sentiers, sont accueillis comme des princes dans les auberges et les refuges de montagne. Les Trois Cimes (Tre Cime ou Drei Zinnen) sont véritablement le cœur de la région, vers lesquelles tous les sentiers, faciles ou aériens, convergent après des détours par les plus beaux itinéraires et panoramas.

J 1/ Cortina d'Ampezzo - Pocol - refuge Dibona

R-V à Cortina d'Ampezzo à 14 heures. Transfert en bus dans le vallon du col Lagazuoi jusqu'à Pocol (1530 m). Montée par un sentier entrecoupé d'une large piste jusqu'au refuge Dibona (2083 m). Dîner et nuit au refuge Dibona.
2 h de marche. M : 500 m.

J 2/ Refuge Dibona - col de Bos - vallée de Travenanzes - refuge Ra Stua

Montée au-dessus du refuge vers les cinq tours des Tofanes, splendides parois rocheuses classées parc naturel. Traversée vers le passage du col de Bos (2330 m), porte d'entrée de la magnifique vallée de Travenanzes. Le terme "col", dans les Dolomites, désigne un petit sommet. Une belle forêt s'étend au pied du vallon et, passant sous le col Rosa, vous rejoignez la vallée de Cortina d'Ampezzo. A San Uberto, montée tranquille (45 mn) - ou transfert sur une piste - pour rejoindre le refuge Ra Stua (1668 m). Dîner et nuit au refuge Ra Stua.
6 h 30 de marche. M : 400 m. D : 1050 m.

J 3/ Refuge Ra Stua - col de Sora Forno - lac de Braies

Montée par une large piste forestière jusqu'au refuge Sennes (2122 m), puis poursuite dans de magnifiques alpages verdoyants jusqu'au col de Sora Forno (2388 m). Sur l'autre versant, un sentier dans un vallon très minéral mène au bord du charmant lac de Braies (1494 m), encaissé dans une somptueuse vallée. Dîner et nuit dans une auberge typique.
5 h de marche. M : 650 m. D : 850 m.

J 4/ Lac de Braies - col du Cavallo - Gaisele - Pratopiazza

Vous rejoignez les alpages du col du Cavallo (2287 m), verte vallée d'altitude en balcon sous la Croda Rossa. Poursuite vers les alpages de Pratopiazza, votre étape, par un petit passage aérien facile (le Gaisele), que l'on peut également contourner par le bas (Ponticello). Dîner et nuit au refuge de Pratopiazza.
6 h de marche. M : 950 m. D : 450 m.

J 5/ Pratopiazza - val Rienza - Misurina - Tre Cime

Descente par une piste dans la vallée de Landro, face à l'austère versant nord du Cristallo. Remontée du val Rienza puis traversée jusqu'à la vallée du lac de Misurina. Montée (éventuellement en bus régulier) vers le refuge Auronzo, au pied des Tre Cime, sommets emblématiques des Dolomites. Dîner et nuit au refuge Auronzo.
4 h 30 de marche. M : 500 m. D : 700 m.

J 6/ Tre Cime - tour du Paterno et de la tour de Toblin - Cortina d'Ampezzo

Superbe boucle où les Tre Cime, le mont Paterno et la tour de Toblin présentent leurs incroyables itinéraires aériens ou souterrains. Au début du siècle dernier, toute la zone fut aménagée par les militaires - grottes et tunnels taillés dans les montagnes. Vous apercevrez également les grimpeurs à l'assaut des nombreuses *via ferrata*, activité née dans ce massif. Dans l'après-midi, transfert en bus jusqu'à Cortina d'Ampezzo, capitale des

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dolomites. Séparation à la gare routière de Cortina d'Ampezzo en milieu d'après-midi.
5 h de marche. M : 600 m. D : 800 m.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
M : dénivelée ascendante ; D : dénivelée descendante.

L'hébergement

- Les auberges et refuges sont choisis pour leur confort et leur accueil chaleureux.
- Vous dormez le plus souvent en dortoir ou dans des chambres partagées.
- Possibilité de prendre des douches dans les hébergements (payantes au refuge Auronzo, compter 5 €).

NB :

- Si vous arrivez la veille, ou souhaitez prolonger votre séjour, veillez à réserver votre hébergement à l'avance.

Office du tourisme de Cortina d'Ampezzo : 00 39 0436 27 1100 39 0436 27 11

Hôtel Fiames : à partir de 40 € par personne (nuit et petit-déjeuner) : 00 39 0 436 23 6600 39 0 436 23 66
(ouvert de fin juin à mi-septembre).

Plus d'informations sur : www.dolomiti.org

- Si vous souhaitez passer une nuit à Venise, nous pouvons réserver une chambre pour vous à l'hôtel Delle Rose, situé à proximité de la gare et de Venise (liaison en bus depuis la gare de Mestre et bus jusqu'à Venise). A préciser lors de l'inscription.

Nuit et petit-déjeuner en chambre double : 60 € par personne. Supplément chambre individuelle : 20 €.

Les transferts

Les transferts, nécessaires ou facultatifs, pendant le circuit sont à votre charge.

Quelques transferts possibles en autocar Dolomiti Bus :

- J 1 : Cortina d'Ampezzo-Pocol.
- J 5 : Misurina-refuge Auronzo.
- J 6 : refuge Auronzo-Tre Croci.

Le portage et le transport des bagages

Selon la formule choisie (transferts des bagages ou non) :

- vous portez uniquement vos affaires de la journée et le pique-nique, le reste des bagages étant acheminé par nos soins jusqu'à votre hébergement du soir ;
- vous portez vos affaires personnelles pendant la durée du séjour : dans ce cas, veillez au poids de votre sac !

Les repas

- Petits-déjeuners et dîners préparés par vos hôtes.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Repas de midi : achat de casse-croûtes ou repas en refuge sur l'itinéraire. Nous pouvons réserver votre pique-nique, à récupérer à chaque hébergement (coût : 10 € par personne et par repas).

L'orientation

Vous êtes responsable de votre itinéraire et devez savoir utiliser cartes et boussole. Le topo-guide fourni vous donne quelques précisions.

A chaque étape, vous pourrez demander des renseignements sur l'état des sentiers (ou directement au responsable de l'hébergement

[Call](#)

[Send SMS](#)

[Add to Skype](#)

You'll need Skype CreditFree via Skype

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Massif alpin italien	Belle Dolomiti	16/06/2025	22/09/2025	6 jours	1250.00 EUR	

Info pays



Massif alpin italien

La frontière Nord de l'Italie de Menton à Trieste épouse presque à la perfection l'Arc Alpin. Les régions traversées par cette frontière sont pour certaines réputées et ont contribué à donner une longue tradition de montagnard aux italiens du Nord. Dans le Nord ouest, on trouve le Piémont, le Massif du Mont Rose et le Massif du Mont Blanc, ainsi que le Val d'Aoste. Un massif montagneux de la partie Nord-Est des Alpes a une allure très particulière: les Dolomites. Le panorama que l'on découvre du Col Falzarego est splendide.

Formalités administratives

Italie

L'Italie étant membre de l'Union Européenne, il suffit d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité pour les ressortissants d'un pays de UEM.

Conseil(s) santé

Italie

La situation sanitaire globale de l'Italie est très proche de celle de l'Europe. Ainsi aucun vaccin particulier n'est-il obligatoire. On conseillera néanmoins de vérifier, notamment pour les campeurs, les mises à jour des vaccinations anti-tétanique. Plus généralement, il est souhaitable de se munir d'un répulsif anti-moustiques.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- L'hébergement en auberge ou refuge, base chambre partagée ou dortoir.
- Les petits-déjeuners du J 2 au J 6.
- Les dîners du J 1 au J 5.
- Le transport des bagages suivant la formule choisie.
- Le carnet de route (comprenant une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 6 participants).

Le prix ne comprend pas

- Les repas de midi, boissons et vivres de course.
- Les transferts au cours du circuit.
- L'assurance, l'assistance.
- Les frais de dossier s'appliquant aux modifications de prestations et prestations supplémentaires (15 eur).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'le prix comprend'

Autres dépenses sur place

- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires, les vivres de courses.
- Les repas de midi (achat de casse-croûtes ou repas en refuge sur l'itinéraire).
- Les éventuels transferts en bus locaux.
- Les entrées dans les sites, monuments, musées.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, vos médicaments personnels.
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO
www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- > Pochette antiviol et documents
- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.